

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Dalam masa peralihan ini terdapat berbagai macam perubahan yang terjadi, diantaranya tentang bagaimana seseorang menacari identitas diri. Dalam pencarian identitas diri remaja mengalami berbagai macam masalah yang dihadapinya diantaranya seperti kurang percaya diri, kecemasan, stress, depresi, kecanduan gedjet, merokok dan minuman keras, kurangnya kasih sayang dan perhatian dari orang tua, *broken home*, pencabulan, pencurian, *bullying*, narkoba, kekerasan.

Beberapa waktu belakangan ini telah terjadi aksi perundungan yang dilakukan oleh 8 remaja putri disolo yang terjadi di kawasan Alun-alun Kidul Keraton Solo, Kecamatan Pasar Kliwon, Solo, Jawa Tengah, pada Senin (10/8/2020) sore. Video aksi ini sempat heboh di media sosial karena seorang remaja ini melakukan kekerasan fisik terhadap korban dengan menampar korban. Tidak hanya itu pelaku juga melakukan kekerasan verbal dengan mengejek korban bersama teman-teman yang lainnya. Aksi ini dilakukan lantaran pelaku merasa kesal karena di ejek di media sosial korban. Sehingga delapan remaja tersebut melakukan perundungan. Perilaku remaja tersebut menunjukkan kurangnya kemampuan dalam mengatasi masalah.

Kemudian pada kasus lain terjadi kejahatan yang dilakukan oleh sekelompok remaja yang berinisial I (18 tahun), D (18 tahun), dan A (16 tahun). Kasus pencurian ini dilakukan di sebuah rumah di Kampung Panjangrejo, Desa Palur, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo (Dekat dengan markas TNI AD Brigif VI). Menurut Kanitreskrim Polsek Mojolaban, Aiptu Sadimin, sebelum melakukan aksinya ketiga remaja ini melakukan rapat terlebih dahulu di sebuah warung burjo di belakang UNS pada pukul 01.30 WIB. Setelah satu jam rapat selesai mereka langsung melakukan aksinya menuju rumah korban (15/12/2020). Motif pelaku melakukan pencurian adalah untuk berfoya-foya bersama teman-temannya. Tindakan yang dilakukan oleh remaja tersebut kurang sesuai dalam menyikapi masalah. Hal ini ditunjukkan dengan kejahatan yang dilakukannya tersebut.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di pengadilan negeri 1A surakarta terhadap subjek X yang merupakan mahasiswa semester 3 di universitas swasta di solo. Subjek berusia 19 tahun berjenis kelamin laki-laki. Tersangka mengaku bahwa mengonsumsi narkoba selama 6 bulan terakhir, ia menghabiskan 20 gram sabu-sabu dan ganja. Hal ini dilakukannya karena ia merasa

stress menghadapi tugas kuliah yang menumpuk serta lingkungan pergaulannya yang kurang baik sehingga ia terpengaruh dengan ajakan temannya. Hal ini menunjukkan kurangnya kemampuan menyelesaikan masalah yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Sehingga ia melakukan perilaku yang kurang baik dengan cara mengonsumsi narkoba.

Dari ke empat fenomena diatas menunjukkan bahwa remaja memiliki cara penyelesaian masalah yang berbeda-beda dan fenomena tersebut menunjukkan penyelesaian masalah yang kurang sesuai. Penyelesaian masalah ini sering di kenal juga sebagai strategi *coping*. Strategi *coping* adalah perilaku melindungi diri dari bahaya psikologis terkait dengan pengalaman sosial yang bermasalah atau tindakan untuk mengatasi dampak buruk yang tidak di inginkan di masyarakat (Pearlin&Schooler, 1978). Strategi *coping* yaitu cara yang digunakan individu dalam mengatasi dan mengurangi tekanan yang dapat menimbulkan stress (Lazarus&Folkman, 2006). Strategi *coping* adalah tindakan yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dipandang sebagai hambatan, tantangan, ancaman yang menyakitkan dan merugikan (Aldwin&Revenson, 1987). Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi situasi yang bermasalah, yang dapat mengakibatkan stress pada individu dan berdampak buruk pada dirinya dan lingkungan.

Cara mengatasi masalah pada individu tergantung pada cara pandang atau penilaian terhadap masalah yang sedang ia alami. Ada 2 aspek strategi *coping* yaitu pertama *problem focus coping* (strategi mengatasi yang berfokus pada masalah) dan *emotion focus coping* (strategi mengatasi yang berfokus pada emosi) (Stuart&Sundeen, 1991). 1) *Problem focus coping* atau strategi mengatasi yang berpusat pada masalah yaitu seseorang *coping* yang digunakan individu dalam menghadapi masalah yang sebenarnya dengan cara mencari solusi atas permasalahannya dengan pikiran yang sehat sehingga mendapatkan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. 2) *Emotion focus coping* atau strategi mengatasi yang berpusat pada emosi yaitu ketika masalah itu muncul individu akan menata dan mengelola perasaan dan pikiran sehingga masalah tersebut tidak menimbulkan stress dan individu akan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya (Lazarus,1991). Seseorang dengan tingkat pendidikan dan pendapatan yang tinggi akan menggunakan *problem focus coping* dalam menghadapi permasalahan. Sedangkan seseorang dengan pendidikan dan pendapatan yang rendah akan cenderung menggunakan *emotion focus coping* dalam menghadapi permasalahan (Sarafino, 2010). Situasi yang berat akan

membuat seseorang menggunakan teknik *problem focus coping* dan *emotion focus coping*, tergantung masing-masing permasalahan yang dihadapinya (Ogden, 2004). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek strategi *coping* adalah *problem focus coping* atau strategi *coping* yang berpusat pada masalah, *emotion focus coping* atau strategi *coping* yang berpusat pada emosi, tinggi rendahnya pendidikan dan pendapatan, situasi atau keadaan.

Macam-macam *coping* dapat dibedakan menjadi 2 yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) dan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*) (Stuart&Sundeen, 1991). Mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah meliputi:1) konfrontasi yaitu penggambaran kemarahan pada seseorang dengan cara melukai dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah. 2) isolasi yaitu menarik diri dari lingkungan dan tidak peduli terhadap masalahnya. 3) kompromi yaitu kerjasama atau meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Sedangkan Mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi meliputi:1) Denial yaitu menyangkal atau menolak masalah yang terjadi pada dirinya. 2) Rasionalisasi yaitu membuat alasan yang masuk akal agar orang lain percaya untuk menutupi kebohongan. 3) Kompensasi yaitu mencari kepuasan di bidang lain secara berlebihan demi kepuasan yang diinginkan. 4) Represi yaitu melupakan masa lalu yang tidak mengenakkan dan selalu mengingat hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya. 5) Sublimasi yaitu menunjukkan sikap, bakat dan kemampuan secara positif. 6) Identifikasi yaitu meniru cara berpikir dan tingkah laku dari orang yang di sukainya. 7) Regresi yaitu kemunduran emosi atau berpikir dan bertindak laku seperti anak kecil hal ini bisa terjadi pada kondisi tertentu. 8) Proyeksi yaitu melampiaskan kemarahan dengan cara menyalahkan orang lain atas kesalahannya. 9) Konversi yaitu menyalurkan kondisi psikis kedalam gejala fisik. 10) Displacement yaitu pelampiasan emosi kepada orang lain karena kondisi tertentu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam menentukan perilaku tertentu, yaitu kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lingkungan pergaulan, status sosial ekonomi, dukungan sosial (McCrae, 1984). Terdapat faktor yang mempengaruhi strategi *coping* yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, materi (Mu'tadin, 2002). faktor internal yang mempengaruhi strategi *coping* individu adalah kepribadian (Lazarus&Folkman, 1994). Salah satu kepribadian yang memiliki hubungan signifikan dengan strategi *coping* adalah

perfeksionisme (Larijani&Besharat, 2010). Perfeksionisme merupakan trait kepribadian dengan ciri-ciri yaitu hasrat untuk mencapai kesempurnaan dengan menetapkan standar sangat tinggi pada diri sendiri dan orang lain disertai dengan keyakinan bahwa orang lain juga menetapkan standar yang sangat tinggi pada dirinya (Hewitt&Flett, 1991). Sehingga faktor-faktor dalam strategi *coping* adalah kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lingkungan pergaulan, status sosial ekonomi, dukungan sosial, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, materi.

Mu'tadin (2002) menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam penyelesaian masalah yaitu kematangan emosi seseorang. Kematangan emosi merupakan keadaan tidak meledaknya emosi individu, namun untuk memunculkan emosi tersebut individu menunggu waktu yang tepat (Hurlock, 1990). Kematangan emosi adalah cara individu dalam mempertahankan emosionalnya dalam keadaan tertentu (Walter, 1974). Kematangan emosi yaitu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menangkap dan merespon suatu kejadian yang terjadi pada dirinya dan lingkungan serta bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya (Cole dalam (Khotimah,2006)). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah cara seseorang dalam menstimulus dan merespon suatu kejadian dilingkungan sekitarnya dengan emosi yang matang dan mampu mengontrol emosinya dengan baik serta bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya.

Rahayu (2008) mengatakan bahwa aspek-aspek kematangan emosi yaitu seperti perasaan takut, marah, senang, benci, iri, gelisah dan lain-lain. Terkadang emosi yang muncul bisa berupa emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Sehingga individu akan memunculkan respon yang berbeda-beda. Hal ini tergantung dengan tingkat kematangan emosi yang dimiliki. Biasanya perilaku yang negatif memungkinkan seseorang untuk bertindak agresif atau melukai orang lain, hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah genetik, seseorang yang memiliki keturunan dari orang tuanya yang pemarah maka anak tersebut juga mewarisi sifat dari orang tuanya. Faktor eksternal adalah frustrasi dan provokasi dari lingkungan, hal ini menyebabkan seseorang terpancing emosinya dan bisa menimbulkan marah dan meledak-ledak sehingga menimbulkan perilaku yang negatif. Seseorang yang memiliki kematangan emosi adalah yang mampu mengontrol emosinya dengan baik dan peduli dengan lingkungan yang ada di sekitarnya. Kematangan emosi terdiri dari 5 aspek yaitu penerimaan diri

dan orang lain, tidak impulsif, kontrol emosi, objektif, bertanggung jawab (Walgito, 2010). Terdapat 7 aspek kematangan emosi yaitu kemandirian, menerima kenyataan, adaptasi, merespon dengan cepat dan tepat, merasa aman, empati, menguasai amarah Katkovsky dan Gorlow (2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 7 aspek kematangan emosi yaitu kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan adaptasi, kemampuan merespon dengan cepat dan tepat, merasa aman, kemampuan berempati, kemampuan menguasai amarah.

Remaja yang belum matang emosinya adalah remaja yang belum mampu menguasai secara maksimal fungsi fisik dan psikisnya (Monks, 2012). Terkadang remaja tidak memikirkan atas emosi yang ditampilkannya sehingga tingkah laku mereka sulit di mengerti dengan pikiran yang baik misalnya saja seperti kebut-kebutan di jalan tanpa memikirkan bahaya atau resikonya. Hal ini menandakan bahwa emosi remaja belum matang (Hurlock, 1980). Untuk bisa mencapai kematangan emosi, remaja harus mempelajari dahulu mengenai gambaran-gambaran situasi yang terjadi sehingga dapat menimbulkan reaksi terhadap apa yang remaja rasakan (Hurlock, 1980).

Ciri-ciri kematangan emosi menurut Hurlock(1980) yaitu a) kontrol diri, individu menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk memunculkan emosinya dengan cara yang tepat. b) pemahaman diri, memiliki reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah-ubah, dapat memahami dan mengetahui penyebab emosi yang terjadi pada dirinya. Sedangkan ciri-ciri kematangan emosi menurut Walgito(2010) sebagai berikut : a) Dapat menerima keadaan dirinya sendiri dan orang lain secara objektif. b) tidak bersifat impulsif atau dapat mengendalikan perilakunya dan memikirkan akibatnya. c) dapat mengontrol ekspresi dan emosi walaupun sedang marah. d) berfikir objektif, memiliki sifat sabar, penyayang, penuh pengertian, toleransi. e) bertanggung jawab atas masalah yang dihadapinya dan tidak mudah frustrasi.

Karakteristik kematangan emosi menurut Aderson(2012) meliputi : a) kasih sayang, individu yang mendapatkan kasih sayang dari orang tua dan keluarga akan menunjukkan hal yang sama pada orang lain dengan norma sosial yang ada. b) emosi terkendali, individu dapat mengontrol emosinya dan ekspresinya dengan baik. c)emosi terbuka, dapat menerima saran dan kritik dari orang lain. Jadi, dapat disimpulkan bahwa remaja yang belum matang emosinya di sebabkan karena remaja belum mampu menguasai fungsi fisik dan psikisnya. Sehingga remaja cenderung melakukan tindakan semaunya sendiri dan tidak berpikir akibat dari perilakunya. Sedangkan ciri-ciri remaja yang sudah matang emosinya adalah dapat mengontrol diri, memiliki

pemahaman diri, menerima keadaan, dapat mengontrol emosi dan ekspresi ketika marah, berfikir objektif, sabar, penyayang, penuh pengertian, toleransi, tanggung jawab, tidak mudah frustrasi, dapat menerima saran dan kritik dari orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seseorang menurut Yusuf(2005) adalah kondisi lingkungan individu. Kondisi lingkungan disini terdiri dari lingkungan keluarga dan lingkungan teman. Seseorang yang berada dalam lingkungan yang kondusif akan memunculkan emosi yang positif berupa peduli dengan lingkungan sekitar, menghormati orang lain berperilaku baik dari segi ucapan maupun tindakan, bertanggung jawab atas perilakunya sedangkan seseorang yang berada dalam lingkungan yang kurang kondusif akan memunculkan emosi yang negatif berupa bertindak agresif terhadap orang lain dan bisa juga dengan dirinya sendiri seperti perasaan bersalah, menganggap dirinya lemah dan tidak berdaya, memiliki semangat hidup yang rendah.

Terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi kematangan emosi menurut Young (dalam (Rachmawati, 2013)) yaitu pertama, lingkungan keluarga dan yang kedua kepribadian. Lingkungan keluarga yang harmonis dan berfungsi dengan baik dan juga lingkungan sosial yang mendukung akan mempengaruhi tingkat kematangan emosi seseorang. Sedangkan kepribadian setiap individu memiliki sifat atau karakter masing-masing dan seseorang yang memiliki banyak pengalaman cenderung memiliki emosi yang lebih matang dibandingkan dengan seseorang yang memiliki sedikit pengalaman akan berbeda dengan yang banyak pengalaman tentunya. Mulai dari cara menghadapi permasalahan dan menyelesaikan masalah.

Ada 2 faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Djaali(2008) yaitu pertama, rangsangan yang menimbulkan emosi. Emosi yang ditimbulkan bisa berupa emosi yang negatif atau emosi positif tergantung dari stimulus yang diterima oleh individu tersebut. Kedua, perubahan fisik dan psikologis dipengaruhi oleh kondisi seseorang dalam merespon kejadian yang menimbulkan perubahan dalam tubuhnya yaitu misalnya karena sibuk dan kecapaian akan membuat tubuh lemas dan kurang peduli dengan kondisi pada dirinya sendiri dan acuh terhadap orang lain. Perubahan ini bisa saja terjadi bila seseorang belum mencapai kematangan emosi namun seseorang sudah mencapai kematangan emosi akan merespon dengan cara yang positif seperti tidak mudah marah, selalu tersenyum walaupun hatinya bersedih, peduli dengan lingkungan sekitar, tidak menghindari masalah dan bertanggung jawab atas prilakunya. Menurut

ke tiga tokoh tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seseorang yaitu lingkungan dalam keluarga, lingkungan dengan teman sebaya, tingkah laku, perubahan fisik dan psikologis. Lingkungan yang mendukung akan mempengaruhi tingkat kematangan emosi seseorang sedangkan lingkungan yang kurang mendukung akan menimbulkan ketidaknyamanan dan menimbulkan perilaku yang agresif bagi individu.

Sebagai mahasiswa universitas muhammadiyah surakarta terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya seperti stress, tuntutan dari orang tua seperti target dalam menyelesaikan kuliah, tuntutan dari kampus seperti beberapa tugas yang harus di selesaikan tepat waktu dan lingkungan pergaulan individu. Hal ini memerlukan strategi *coping* dalam menghadapi permasalahan tersebut. Strategi *coping* yaitu cara yang digunakan individu dalam mengatasi dan mengurangi tekanan yang dapat menimbulkan stress (Lazarus&Folkman, 2006). Ada dua cara dalam melakukan strategi *coping* yaitu *Problem focus coping* atau strategi mengatasi yang berpusat pada masalah yaitu *coping* yang digunakan individu dalam menghadapi masalah yang sebenarnya dengan cara mencari solusi atas permasalahannya dengan pikiran yang sehat sehingga mendapatkan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. *Emotion focus coping* atau strategi mengatasi yang berpusat pada emosi yaitu ketika masalah itu muncul individu akan menata dan mengelola perasaan dan pikiran sehingga masalah tersebut tidak menimbulkan stress dan individu akan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya (Lazarus,1991). Situasi yang berat akan membuat seseorang menggunakan teknik *problem focus coping* dan *emotion focus coping*, tergantung masing-masing permasalahan yang dihadapinya (Ogden, 2004). Tindakan yang dilakukan oleh individu ini berpengaruh dalam kematangan emosi seseorang. Kematangan emosi merupakan keadaan tidak meledaknya emosi individu, namun untuk memunculkan emosi tersebut individu menunggu waktu yang tepat (Hurlock, 1990). Aspek-aspek kematangan emosi yaitu seperti perasan takut, marah, senang, benci, iri, gelisah dan lain-lain (Rahayu, 2008). Terkadang emosi yang muncul bisa berupa emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Sehingga individu akan memunculkan respon yang berbeda-beda. Hal ini tergantung dengan tingkat kematangan emosi yang dimiliki. Biasanya perilaku yang negatif memungkinkan seseorang untuk bertindak agresif atau melukai orang lain, hal ini di pengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah genetik, seseorang yang memiliki keturunan dari orang tuanya yang pemaarah maka anak tersebut juga mewarisi sifat dari orang tuanya. Faktor eksternal adalah frustasi dan provokasi dari lingkungan,

hal ini menyebabkan seseorang terpancing emosinya dan bisa menimbulkan marah dan meledak-ledak sehingga menimbulkan perilaku yang negatif. Seseorang yang memiliki kematangan emosi adalah yang mampu mengontrol emosinya dengan baik dan peduli dengan lingkungan yang ada di sekitarnya.

Dari fenomena yang terjadi diperoleh rumusan permasalahan ialah “Apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan strategi *coping* pada remaja akhir?”. Hal ini menarik peneliti untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut mengenai kematangan emosi dan strategi *coping* dengan judul “Hubungan kematangan emosi dengan strategi *coping* pada remaja akhir”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kematangan emosi dengan strategi *coping* pada remaja akhir.

Penelitian ini diharapkan memberikan pembelajaran sebagai ilmu pengetahuan di bidang pendidikan. Bagi remaja, diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai cara menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi suatu permasalahan. Bagi orang tua, diharapkan memberikan dukungan kepada remaja yang sedang menghadapi masalah. Bagi peneliti, diharapkan dapat memberikan evaluasi dalam melakukan penelitian yang selanjutnya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan kematangan emosi dengan strategi *coping* pada remaja akhir.